

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа № 21  
сельского поселения «Поселок Герби»  
Верхнебуреинского муниципального района  
Хабаровского края

«Утверждаю»

Директор МБОУ ООШ № 21



Н.Н. Штэпа

« 30 » 08 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
спортивно-физкультурной направленности  
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик: Фалько Ирина Евгеньевна,

Учитель физической культуры

П. Герби, 2024г.

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

Программа разработана на основе:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р)
- Приказ Министерства просвещения российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
- Положение о ДОП, реализуемых в Хабаровском крае (Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.09.2019 №383П)
- Устав ОУ.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (ДООП) «Волейбол» направлена на укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие подростков, воспитание морально-волевых качеств, стойкого интереса к занятиям.

#### **Педагогическая целесообразность программы.**

Через любовь к волейболу обучающиеся будут больше задумываться над своей жизнью и поведением, более акцентировать свое внимание на здоровье и успехах в спорте и учебе. Через спорт, а в данном случае через волейбол, обучающиеся будут быстрее привыкать к самостоятельности и обдуманности действий. В жизни появится цель, стремления, а это не маловажно. Также спорт помогает создать режим здорового образа жизни, научит планировать свои действия и время. Такая командная игра, как волейбол, учит общению и взаимовыручке в коллективе, общению и взаимоотношениям в целом.

Программа способна влиять на качество жизни, так как приобщает юных петербуржцев к здоровому образу жизни, раскрывает творческий потенциал личности, побуждает к достижению значимого результата.

**Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения - общекультурная.**

#### **Актуальность.**

Волейбол – одна из интересных, захватывающих и популярных игр на сегодняшний день. Технические приемы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. Игра учит взаимодействию, взаимопомощи, дисциплинированности в коллективе. При игре в волейбол, у учащихся развиваются такие физические качества как сила, быстрота, выносливость, ловкость, мобильность. Важным аспектом в освоении дополнительной образовательной программы «Волейбол» является развитие у подростков умения быстро принимать решение, развивать ответственность за результат игры, воспитывать командный дух и умение играть в команде. Решая эти основные задачи, удастся разрешить основную проблему - дефицит эмоциональной и физической нагрузки современных подростков.

#### **Отличительные особенности программы**

Программа «Волейбол» пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Стремление превзойти соперника в быстроте приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Волейбол - командная игра. В ходе реализации программы учащиеся учатся работать в коллективе, в команде. При этом развиваются такие качества как умение управлять эмоциями, поддержка партнера, страховка, переживание за успех "общего" дела. Учащийся получает поддержку и уважение сверстников, имеет возможность приобрести новых знакомых, получить опыт решений жизненных ситуаций. Программа помогает ему чувствовать себя нужным и способным.

#### **АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ**

Программа рассчитана на детей 11-15 лет.

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по волейболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. При отборе детей важно учитывать состояние здоровья, медицинские показания (не ниже I и II групп здоровья).

## **ОБЪЕМ И СРОКИ ОСВОЕНИЯ**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на 1 год обучения, 1 час в неделю – 36 часов в год

### **Цель:**

Формирование здорового образа жизни, создание условий для гармоничного развития личности через укрепление здоровья и овладение навыками игры в волейбол.

### **Задачи:**

#### Образовательные:

- обучить основам техники и тактики игры;
- обучить специальной терминологии;
- обучить основам командной игры.

#### Развивающие:

- развить устойчивый интерес к данному виду спорта.
- развить креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника)
- развить физические качества (сила, выносливость, гибкость, координация движений)
- сформировать навыки здорового образа жизни.

#### Воспитательные:

- привить общую культуру поведения (основы гигиены, этикет);
- воспитать общечеловеческие качества (трудолюбие, усердие, целеустремленность)
- развить коммуникативные качества (взаимовыручка, взаимопонимание, выдержка, самообладание).

Психологическое обеспечение программы включает в себя следующие компоненты:

- создание комфортной, доброжелательной атмосферы на занятиях;

- проведение психологического тестирования обучающихся с целью выявления личностных установок;
- применение индивидуальных, групповых и массовых форм обучения.

### **Срок реализации 1 год.**

**Условия набора.** Для обучения по данной программе принимаются все желающие согласно Уставу учреждения и соответствующим локальным актам учреждения, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий.

Наполняемость групп: 1 год – не менее 15 человек.

### **Условия реализации программы.**

#### **Материально-техническое обеспечение:**

Для успешной реализации программы необходимо обеспечить наличие:

- Поле с разметкой для игры в волейбол;
- Волейбольные мячи;
- Волейбольная сетка;
- Экран, проектор, ноутбук.

### **Кадровое обеспечение программы**

Педагог, реализующий данную программу, должен обладать следующими личностными и профессиональными качествами:

1. Уметь вызвать интерес к преподаваемому предмету;
2. Уметь создать комфортные условия для успешной реализации программы в атмосфере дружественного сотрудничества между всеми ее участниками;
3. Распознавать и раскрыть творческие способности учащихся;
4. Непрерывное совершенствование педагогического мастерства и повышение уровня квалификации по специальности.

### **Формы организации образовательного процесса – групповая.**

Единицей учебного времени в объединении является учебное занятие..

Работа с учащимися при организации образовательного процесса предусматривает групповую, парную и индивидуальную форму работы на занятиях и предполагает использование следующих методов и приемов:

Словесные методы: объяснение, рассказ, беседа.

Наглядные методы: наблюдение, демонстрация образцов изделий, иллюстраций, слайдов, фотографий, презентаций к занятиям.

Практические приемы: работы по образцу, индивидуальные и коллективные работы обучающихся.

Объяснительно-иллюстративные: способ взаимодействия педагога и ребёнка. Объяснение сопровождается демонстрацией наглядного материала.

Репродуктивные: учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

Игровые: метод использования различных игровых форм в организации деятельности; в аттестационных занятиях или усвоения нового материала. Этот метод предусматривает использование разнообразных компонентов игровой деятельности в сочетании с другими приемами: вопросами, объяснениями, пояснениями, показом и т.д.

Частично-поисковый: выполнение вариативных, разноуровневых заданий.

Исследовательский: творческие задания, проекты.

## Содержание программы

### **Вводное занятие**

*Теория:* Знакомство с группой. Правила техники безопасности. Ознакомление с программой.

*Практика:* устный опрос, анкетирование.

### **Раздел 1. Основы волейбола**

#### **1.1 История развития волейбола. Достижения российских спортсменов. Правила и сущность игры.**

*Теория:* История развития и возникновения волейбола в мире. Достижения российских спортсменов. Правила и сущность игры. Просмотр турнирных таблиц различных чемпионатов, видеозаписей и т.д. Анализ игровых ситуаций.

#### **1.2 Командная и индивидуальная тактика подготовки. Основы защиты и нападения.**

*Теория:* Основные понятия тактики. Командная тактика. Индивидуальная тактика. Основы защиты и нападения.

#### **1.3 Перемещение игроков при подаче и приеме мяча.**

*Теория:* Перемещение игроков при подаче и приеме мяча.

*Практика:* Выполнение упражнений: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами.

### **Раздел 2. Основы физической подготовки**

#### **2.1. Способы развития физических качеств.**

*Теория:* Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

*Практика:* Отработка упражнений.

#### **2.2. Командные действия. Основные идеи методики коллективно – творческой деятельности.**

*Теория:* Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2); вторая передача игроку зоны 4(2).

*Практика:* Отработка упражнений.

#### **2.3. Групповые действия волейболистов.**

*Практика:* Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи.

### **Раздел 3. Технические элементы в игровом процессе**

#### **3.1 Основные понятия перемещения игроков при подаче и приеме мяча.**

*Теория:* Основные понятия перемещения игроков при подаче и приеме мяча.

#### **3.2. Технические элементы и движения.**

*Практика:* Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м. Двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом.

#### **3.3. Прием подачи.**

*Практика:* Прием подачи. Виды.

Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи.

### **Раздел 4. Тактика в волейболе**

#### **4.1. Верхняя прямая подача.**

*Теория:* Верхняя прямая подача. Виды.

*Практика:* Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.

#### **4.2. Атакующие удары**

*Теория:* Атакующие удары. тактика выполнения.

*Практика:* Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.

#### **4.3. Групповые тактические действия в нападении.**

*Практика:* Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи. Система игры в защите «углом назад».

#### **4.4. Учебная игра**



*Практика:* Отработка упражнений в процессе игры.

**Итоговое занятие**

*Теория:* Подведение итогов за год.

*Практика:* Итоговое анкетирование.

## **Планируемые результаты:**

Организация деятельности по программе «Волейбол» создаст условия для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов.

### **1. Личностные результаты:**

$\frac{3}{4}$  физически развитые, овладевшие основными культурно-гигиеническими навыками;

$\frac{3}{4}$  знающие моральные нормы;

$\frac{3}{4}$  активные;

$\frac{3}{4}$  имеющие первичные представления о своём физическом состоянии и возможностях, семье, обществе, государстве.

### **2. Метапредметные результаты:**

$\frac{3}{4}$  овладевшие универсальными предпосылками учебной деятельности – умениями работать по правилу и по образцу, слушать педагога и выполнять его инструкции;

$\frac{3}{4}$  способные управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений;

$\frac{3}{4}$  соблюдающие элементарные общепринятые нормы и правила поведения.

### **3. Предметные результаты:**

$\frac{3}{4}$  овладевшие необходимыми умениями и навыками по программе в соответствии с поставленными задачами;

$\frac{3}{4}$  освоившие опыт специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта.

#### **Формы подведения итогов**

- анкетирование;
- спортивная игра.

#### **Ожидаемые результаты**

По окончании подготовки учащийся будет

##### **знать:**

- правила расстановки игроков на поле при приеме и подаче соперника;
- правила перехода игроков по номерам;
- название элементов и игроков по их амплуа;
- выполнение отдельных элементов игроками отдельных амплуа;
- розыгрыш мяча по различным комбинациям;
- правильное обозначение жестов судьи;

- систему ведения протокола и начисление очков;
- необходимый минимум правил волейбола;

**уметь:**

- выполнять прием и передачу мяча верхней передачей;
- выполнять прием и передачу мяча нижней передачей;
- выполнять передачу мяча сверху над собой в круге;
- выполнять передачу мяча снизу над собой в круге;
- выполнять верхнюю и нижнюю передачи от стенки;
- выполнять подачу разными способами;
- выполнять одиночное блокирование, командное блокирование;
- исполнять падения;
- исполнять различные комбинации в процессе игры.

## 2.Комплекс организационно-педагогических условий

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие. Знакомство с группой. Инструктаж по технике безопасности. Входной контроль.	2	1	1	Беседа, устный опрос, анкетирование.
	<b>Раздел 1. Основы волейбола</b>	<b>6</b>			
1.1	Тема 1.История развития волейбола. Достижения российских спортсменов. Правила и сущность игры.	1	1		Обсуждение
1.2	Тема 2.Командная и индивидуальная тактика подготовки. Основы защиты и нападения.	1	1		Выполнение упражнений
1.3	Тема 3.Перемещение игроков при подаче и приеме мяча.	4	1	3	Выполнение упражнений
	<b>Раздел 2. Основы физической подготовки</b>	<b>6</b>			
2.1	Тема 4.Способы развития физических качеств.	2	1	1	Выполнение упражнений
2.2	Тема 5. Командные действия. Основные идеи методики коллективно – творческой деятельности.	2	1	1	Выполнение упражнений
2.3	Тема 6.Групповые действия волейболистов.	2		2	Выполнение упражнений
	<b>Раздел 3. Технические элементы в игровом процессе</b>	<b>8</b>			
3.1	Тема 7.Основные понятия перемещения игроков при подаче и приеме мяча.	2	2		Обсуждение
3.2	Тема 8. Технические элементы и движения.	4		4	Выполнение упражнений
3.3	Тема 9. Прием подачи.	2		2	Выполнение упражнений
	<b>Раздел 4. Тактика в волейболе</b>	<b>12</b>			
4.1	Тема 10.Верхняя прямая подача.	2	1	1	Выполнение упражнений
4.2	Тема 11. Атакующие удары	4	1	3	Выполнение упражнений
4.3.	Тема 12. Групповые тактические действия в нападении.	4		4	Выполнение упражнений
4.4.	Тема 13. Учебная игра	2		2	Участие в игре
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	анкетирование
<b>Итого часов:</b>		<b>36</b>	<b>11</b>	<b>25</b>	

## Календарный учебный график.

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	План дата	Факт дата	Форма контроля
1.	Вводное занятие. Знакомство с группой. Правила поведения в спортзале, соблюдение мер предосторожности на практических занятиях. Вводный мониторинг.	2			Беседа
	<b>Раздел 1. Основы волейбола</b>	<b>6</b>			
1.1	Тема 1.История развития волейбола. Достижения российских спортсменов. Правила и сущность игры.	1			Беседа, опрос
1.2	Тема 2.Командная и индивидуальная тактика подготовки. Основы защиты и нападения.	1			контроль ные нормативы;
1.3	Тема 3.Перемещение игроков при подаче и приеме мяча.	4			Учебно-тренировочная игра,
	<b>Раздел 2. Основы физической подготовки</b>	<b>6</b>			
2.1	Тема 4.Способы развития физических качеств.	2			Опрос
2.2	Тема 5. Командные действия. Основные идеи методики коллективно – творческой деятельности.	2			Учебно-тренировочная игра, - помощь в су действе.
2.3	Тема 6.Групповые действия волейболистов.	2			тестирование
	<b>Раздел 3. Технические элементы в игровом процессе</b>	<b>8</b>			
3.1	Основные понятия перемещения игроков при подаче и приеме мяча.	2			Зачёт, учебно-тренировочная игра
3.2	Технические элементы и движения.	4			Учебно-

					тренировочная игра, опрос
3.3	Прием подачи.	2			Учебно-тренировочная игра, помощь в судействе
	<b>Раздел 4. Тактика в волейболе</b>	<b>12</b>			
4.1	Верхняя прямая подача.	2			контрольные нормативы; учебно-тренировочная игра
4.2	Атакующие удары	4			опрос
4.3	Групповые тактические действия в нападении.	4			Учебно-тренировочная игра, помощь в судействе
4.4	Учебная игра	2			контрольные нормативы;
	<b>Итоговое занятие</b>	2			Зачёт, учебная игра
<b>Итого часов:</b>		<b>36</b>			

## **Условия реализации программы**

### **Методическое обеспечение**

Методические материалы. Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой. Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств. Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальной и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

При проведении занятий используется:

учебная и научная литература,

таблицы, схемы, плакаты,

карточки,

дидактический и контрольно-диагностический материал.

### **Материально-техническое обеспечение**

Условия реализации данной программы (помещение, оборудование, спортивный инвентарь): игровой зал, тренажерный зал, раздевалки, душевые комнаты, методическая комната (тренерская), комнаты для

хранения инвентаря и специального оборудования, коридор (стенды, агитация и пропаганда для занятия волейболом)

Для проведения занятий по волейболу имеется следующее оборудование и инвентарь:

спортивный школьный зал 9x18

спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная- 2шт.
2. стойки волейбольные
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-4шт.
5. гимнастические маты-6шт.
6. скакалки- 15 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
8. мячи волейбольные – 8 шт.
9. рулетка- 1шт.

### **Информационное обеспечение**

Методические пособия;

Перечень Интернет-

ресурсов:

1. <http://www.minsport.gov.ru>
2. <http://murmansport.ru> 3. <http://gorsport51.ru>

### **Кадровое обеспечение**

Педагог должен владеть необходимой профессиональной компетентностью для реализации программы: имеет опыт работы с обучающимися данного возраста, имеет навык организации образовательной деятельности обучающихся, обладает сформированными социально ориентированными личностными качествами (ответственность, доброжелательность, коммуникабельность, целеустремленность, эмпатия, тактичность и др.), а также обладает необходимым уровнем знаний и практических умений в соответствующей предметной области.



### Формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную аттестацию результатов обучения детей: зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

### Оценочные материалы

**Системой оценки результатов** освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы кружка «Волейбол» являются уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост. Участие в школьных, районных и др. соревнованиях.

№	Теоретическая подготовка	Знание	Кол-во раз
1	Правила соревнований	+	
№	Практическая подготовка		Кол-во раз
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь		10
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь		10
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь		10
5	Передачи над собой в круге без потерь		12
6	Подача (любая): из 6 попыток		4
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток		3

## Методическое обеспечение

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - медболы; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в судействе.
3. Тактическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;
6. Фондовые испытания	Практикум: - самостоятельные занятия;	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая стенка;	- контрольные нормативы; - помощь в судействе.

ния	- тестирование;		- гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медболы	
-----	-----------------	--	--	--

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.-144с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.

Календарно-тематический план

№	Дата проведения	Название тем
1		Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол
2		Учить правила игры Теоретическое занятие.
3		Правила игры Теоретическое занятие.
4		Учебно-тренировочная игра в волейбол
5		Учить правила игры
6		ОРУ с мячами, передачи мяча в парах.
7		Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.
8		Учебно-тренировочная игра в волейбол
9		Совершенствование верхней прямой передачи.
10		Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.
11		Учебно-тренировочная игра в волейбол
12		Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.
13		Правила игры в волейбол.
14		Передвижение в стойке в волейболе.
15		Остановка прыжком. С мячом и без мяча.
16		Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках.
17		Передача мяча из зон 1,5,6 в зону 3 после подачи.
18		Закрепление навыков игры волейбол
19		Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча
20		Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча Учебно-тренировочная игра в волейбол.
21		Обучение нижнему приему волейбольного мяча Учебно-тренировочная игра в волейбол.
22		Закрепление навыков приема мяча по одному через сетку
23		Обучение приему мяча в парах или тройках
24.		Закрепление навыков игры волейбол
25.		Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
26		Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.
27		Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.
28		Учебно-тренировочная игра в волейбол.
29		Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.
30		Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка

		прыжком. С мячом и без мяча.
31		Учебно-тренировочная игра в волейбол.
32		Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.
33		Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.
34		Учебно-тренировочная игра в волейбол
35		Учебно-тренировочная игра в волейбол
36		Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.